

# Старость в радость?

Если Вы чувствуете себя одиноким, покинутым или ненужным, находитесь в кризисном состоянии, самолечение или ожидание того, что всё пройдет само, недопустимо! Если Вы или Ваш близкий столкнулись с подобной проблемой, незамедлительно обратитесь за помощью к специалистам (психологам, врачам-психиатрам-наркологам, врачам-психотерапевтам).



## Симптомы кризисного состояния

**Стойкое снижение настроения**  
чувство грусти, тоски, подавленности в течение длительного времени

**Потеря интереса (ангедония)**  
отсутствие желания заниматься тем, что раньше приносило радость

**Усталость и отсутствие энергии**  
чувство постоянной усталости, даже после отдыха

**Изменения аппетита и веса**  
значительное снижение или увеличение аппетита, приводящее к потере или набору веса

**Нарушения сна**  
бессонница или чрезмерная сонливость

**Возбуждение или заторможенность**  
беспокойство, невозможность усидеть на месте, наоборот, замедленность движений и речи

**Чувство вины или бесполезности**  
заниженная самооценка, чувство вины за прошлые ошибки

**Трудности с концентрацией**  
рассеянность, забывчивость, нерешительность

“Возраст 50+ — не конец, а начало новой главы, и этот период может стать временем вашей силы, свободы и мудрости”



**В тяжелых кризисных ситуациях можно обратиться:**

- 1) в службу экстренной психологической помощи по короткому номеру **133** - звонок анонимный и бесплатный;
- 2) к врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу, либо к любому врачу по месту жительства.

Если Вы чувствуете, что не в силах справиться со своими переживаниями и порывами - обратитесь за помощью по номеру скорой медицинской помощи **103** или в психоневрологический диспансер по месту жительства.